講座 ジャンル	健康クッキング	教員名	大村（おおむら）　千香子（ちかこ）

家庭料理を基本として、和洋中の料理の世界を広げる料理教室です。
栄養士の講師とともに、日々の食生活を見直しながら、楽しく美味しく作りましょう。
作った料理はお弁当箱（各自持参）に詰めてお持ち帰りいただくか、調理室内でお召し上がりください。

食事は自身と家族の体を作る源♪

美味しい家庭料理を一緒に作りましょう

毎回楽しいレシピありです

☆作成メニュー例☆

・定番の生姜焼き、コトコトポテサラ
・鶏つくねどんぶり、にんじんときゅうりのラペ
・鯛めし、けんちん汁
・ミラノ風カツレツ、白菜コールスロー
・塩麹の豆乳鍋、手作りどらやき
　など、毎講座 2～3 品作成します

料理のマンネリを解消！時短料理で手早く調理！

新しい料理にチャレンジ！一緒に作りましょう！